

Confiance en soi & gestion des émotions

Objectifs

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- Appréhender les notions de confiance en soi et d'estime de soi
- Prendre conscience de ses atouts/manques, auto-évaluer ses qualités et apprendre à les exprimer
- Disposer d'outils pour :
 - ajuster son comportement avec plus de sérénité et d'assurance
 - instaurer un climat de confiance

Formation (1 journée - 7h)

- Définitions de la confiance en soi et de l'estime de soi
 - Se poser les bonnes questions : capable / valable ?
 - *pratique : faire le point pour soi-même, définir sa (ses) problématique(s) personnelle(s) / définir son but pour choisir son chemin*
 - Choisir sa route
 - Confiance : entraînement / expérience / sortir de sa « zone de confort »
 - Estime : fidélité à soi / valeurs, besoins et émotions / persévérance, droit à l'erreur, prise de risques
- A la découverte des émotions
 - Définition : psychophysiologie, biochimie et environnement
 - Théories psychologiques (émotions de « base », évaluation cognitive, système interruptif)
 - *pratique : apprendre à écouter son ressenti*
 - *pratique : être « présent » (ancrage) / initiation relaxation*
- Travailler sa confiance/estime : travailler sur soi pour se dépasser
 - Prendre conscience de ses atouts et les valoriser
 - Optimiser son potentiel
 - Comprendre et accepter ses valeurs
 - Reconnaître ses qualités
 - Identifier ses limites et désactiver ses barrières pour se faire confiance dans l'action
 - *pratique : introspection personnelle et partage/échange de perceptions (écrit/oral)*
- Relation à soi : connaître et apprécier ses objectifs
 - Définir ses priorités
 - Se fixer des objectifs atteignables et évaluer objectivement la faisabilité
 - Avancer « pas à pas »
 - Se rassurer, se faire confiance au quotidien
 - Oser accepter des challenges et dépasser ses freins
 - Apprendre de ses échecs
 - *pratique : utilisation d'outils permettant de se positionner et d'évoluer*
- Relation à l'autre : communiquer sereinement
 - Communication non-violente, bienveillante et positive
 - *pratique : faire confiance à ses sens*
 - *pratique : exprimer son ressenti*
 - Prise de recul, critique constructive
 - Désamorcer une relation conflictuelle
 - Assumer une prise de décision/position
 - *pratique : jeux de rôles, techniques théâtrales*
 - Echanges autour de situations vécues
- Ouverture aux différents outils de développement personnel